

• Menu •

| du 7 au 11 juillet 2025 |

Lundi



*

Nuggets de blé,
ketchup

Petit pois 🍌

Yaourt aromatisé 🌊

Fruit de saison 🍌

Petits beurres
Verre de lait
Fruit de saison 🍌

Mardi

MENU AFRICAIN

*

Poulet 🍌 yassa
Poisson 🌊 yassa

Riz pilaf 🍌

Fromage blanc
nature, sucre

Salade de fruits
frais (ananas, kiwi,
banane + sirop)

Baguette 🍌
Coulommiers
Compote

Mercredi

Melon 🍌

Bœuf 🍌 paprika
Boulette blé pois
chiches 🍌 paprika

Purée aux 3 légumes

St Neactaire 🍌

Flan vanille nappé
caramel

Quatre quart
Fromage blanc nature
Fruit de saison 🍌

Jeudi

Rilette de sardine
au fromage frais

Rôti de porc 🍌
mayonnaise
Œufs durs 🍌
mayonnaise

Salade de pâtes,
tomates, olives
vinaigrette

Fruit de saison 🍌

Baguette 🍌, beurre,
confiture
Yaourt nature
Verre de jus

Vendredi

Salade verte aux dès
de fromage, vinaigrette

Filet de poisson 🌊,
sauce basquaise

Brocolis 🍌

Purée de pommes 🍌

Viennoise 🍌 aux
pépites de chocolat
Verre de lait
Fruit de saison 🍌

🌸 🍌 🍌 🌊 Produits de saison

🌿 Menu végétarien

🍌 Bleu Blanc Coeur

🌊 Produit de la mer durable

🌿 SCIC Coopérative Bio Île-de-France

🍌 Produit local

🍌 Appellation d'origine protégée

🍌 Label Rouge

🍌 Nouvelle recette

Cuisine
les 4 fourchettes
MASSY • CHILLY-HAZARIN • EPINAY-SUR-ORGE

<http://cuisine-les4fourchettes.fr/>
@cuisineles4fourchettes

🍌 Indication géographique protégée

🌿 Issu de l'agriculture biologique

🍌 Bœuf, veau : né, élevé et abattu en France
Porc, volaille : élevé et abattu en France

Consulter l'information sur le restaurant pour toute
indication contraire et l'origine de l'agneau et du mouton.

Le fruit de saison, ainsi que les changements de menu seront
communiqués via les réseaux sociaux.

Menus proposés sous réserve de disponibilité des produits.
Les repas sont servis avec du pain local 🍌

LE REPAS

LE GOÛTER

• Menu •

| du 14 au 18 juillet 2025 |

Lundi

C'est férié !

Mardi

Pastèque 🍈

Filet de poisson 🐟
sauce poivre cantadou

Purée de courgettes
gratinée 🍆

Compote de pommes

Madeleine 🍰
Yaourt nature
Fruit de saison 🍎

Mercredi

*

Cuisse de poulet 🍗
rôtie au jus
Filet de poisson 🐟
au court bouillon

Pommes de terre 🥔
vapeur

Yaourt nature 🥛, sucre

Fruit de saison 🍎

Pain aux céréales 🍞
Tomme
Compote

Jeudi

**MENU
ITALIEN**

Tomates 🍅, mozzarella vinaigrette
au vinaigre balsamique

Mitonnée de bœuf
à la bolognaise
Egrainé de pois 🍲
façon bolognaise

Spaghetti,
fromage râpé

Tranche napolitaine

Marbré
Verre de lait
Fruit de saison 🍎

Vendredi

Concombre 🥒
vinaigrette

Panê de blé,
emmental épinards

Epinards
à la crème 🍷

Camembert

Fruit de saison 🍎

Pain au chocolat 🍞
Petits suisses aromatisés
Verre de jus

LE REPAS

LE GOÛTER

- 🌸 Produits de saison
- 🌿 Menu végétarien
- 🐔 Appellation d'origine protégée
- 🐔 Bleu Blanc Coeur
- 🐔 Label Rouge
- 🐟 Produit de la mer durable
- 👩 Nouvelle recette
- 🌿 SCIC Coopérative Bio Île-de-France
- 📍 Produit local

Cuisine
les 4 fourchettes
ARASSY • CHILLY-HAZARIN • EPINAY-SUR-ORGE

- 🌿 Indication géographique protégée
 - 🌿 Issu de l'agriculture biologique
 - 🐔 Bœuf, veau : né, élevé et abattu en France
 - 🐔 Porc, volaille : élevé et abattu en France
- Consulter l'information sur le restaurant pour toute indication contraire et l'origine de l'agneau et du mouton.

Le fruit de saison, ainsi que les changements de menu seront communiqués via les réseaux sociaux.

<http://cuisine-les4fourchettes.fr/>
@cuisineles4fourchettes

Menus proposés sous réserve de disponibilité des produits.
Les repas sont servis avec du pain local 🍞

• Menu •

| du 21 au 25 juillet 2025 |

Lundi



Salade de pomme de terre 🌱 vinaigrette

Omelette 🌱

Haricots verts 🍌

Fromage blanc aromatisé

Fruit de saison 🍌

Galettes bretonnes pur beurre 🌱

Yaourt nature
Compote

Mardi

MENU AMÉRICAIN



Coleslaw

Cheeseburger (bœuf 🌱)
Fishburger 🌱

Potatoes



Milshake

Baguette 🌱, barre de chocolat

Verre de lait
Fruit de saison 🍌

Mercredi

Assiette de crudités, vinaigrette 🍌

Beignets de calamars sauce tartare

Gratin de brocolis 🍌

Compote de pommes

Pain de campagne 🌱 🌱

Bûche de chèvre
Fruit de saison 🍌

Jeudi

Jambon blanc 🍌
mayonnaise
Œufs durs 🌱
mayonnaise

Coquillettes

Emmental 🌱

Fruit de saison 🍌

Gaufre
Fromage blanc nature
Verre de jus

Vendredi



Tomates 🍌 🌱
vinaigrette

Pizza bolognaise végétal 🌱

Salade verte, vinaigrette

Crème fermière à la vanille 🌱

Brioche 🌱, pâte à tartiner

Verre de lait
Fruit de saison 🍌

LE REPAS

LE GOÛTER

🌱 Produits de saison

🌱 Menu végétarien

🌱 Bleu Blanc Coeur

🌱 Produit de la mer durable

🌱 SCIC Coopérative Bio Île-de-France

🌱 Produit local

🍌 Appellation d'origine protégée

🍌 Label Rouge

🌱 Nouvelle recette



<http://cuisine-les4fourchettes.fr/>
@cuisineles4fourchettes

🍌 Indication géographique protégée

🌱 Issu de l'agriculture biologique

🍌 Bœuf, veau : né, élevé et abattu en France
Porc, volaille : élevé et abattu en France

Consulter l'information sur le restaurant pour toute indication contraire et l'origine de l'agneau et du mouton.

Le fruit de saison, ainsi que les changements de menu seront communiqués via les réseaux sociaux.

Menus proposés sous réserve de disponibilité des produits. Les repas sont servis avec du pain local 🌱

• Menu •

| du 28 juillet au 1^{er} août 2025 |

Lundi



Tomates 🍅
vinaigrette

Pâtes 🍝 sauce
crème d'épinards

*

Petits suisses
nature, sucre

Fruit de saison 🍌

Baguette 🍞, beurre, miel
Verre de lait
Fruit de saison 🍌

Mardi

Saucisse de Toulouse
Kefta végétal

Lentilles 🌱

Bûche de chèvre

Fruit de saison 🍌

Palet sarthois
Fromage blanc
aromatisé
Verre de jus

Mercredi

Salade César (poulet)
Salade César (œuf)

*

Tomme

Glace

Marbré
Yaourt nature
Fruit de saison 🍌

Jeudi

MENU ESPAGNOL

Gaspacho 🍅

Paëlla poulet et chorizo
(Poulet 🍗 Riz 🌱)
Paëlla poisson
sans chorizo
(Poisson 🐟 Riz 🌱)

Yaourt 🍶 aromatisé
à la vanille

Melon jaune 🍌

Pain semi-complet 🍞
Emmental
Compote

Vendredi



Concombre 🍆 sauce
fromage blanc et
menthe

Moules au curry

Frites

*

Compote de pommes

Croissant 🍞
Verre de lait
Fruit de saison 🍌

LE REPAS

LE GOÛTER

🌸 🍌 🍷 🌱 Produits de saison

🌱 Menu végétarien

🍷 Appellation d'origine protégée

🍷 Bleu Blanc Coeur

🍷 Label Rouge

🐟 Produit de la mer durable

🌱 Nouvelle recette

🌱 SCIC Coopérative Bio Île-de-France

🍞 Produit local

Cuisine
les 4 fourchettes
ANASSY • CHILLY-HAZARIN • EPINAY-SUR-ORGE

<http://cuisine-les4fourchettes.fr/>
@cuisineles4fourchettes

🌱 Indication géographique protégée

🌱 Issu de l'agriculture biologique

🍷 Boeuf, veau : né, élevé et abattu en France
Porc, volaille : élevé et abattu en France

Consulter l'information sur le restaurant pour toute
indication contraire et l'origine de l'agneau et du mouton.

Le fruit de saison, ainsi que les changements de menu seront
communiqués via les réseaux sociaux.

Menus proposés sous réserve de disponibilité des produits.
Les repas sont servis avec du pain local 🍞

• Menu •

| du 4 au 8 août 2025 |

Lundi

Salade verte aux dès
de fromage, vinaigrette

Filet de poisson 🐟
sauce provençale

Brocolis 🍷

Crème chocolat

Petits beurres
Verre de lait
Fruit de saison 🍷

Mardi

**MENU
ASIATIQUE**

Nems aux légumes

Boulette de blé
façon thaï

Pad thaï aux légumes

Litchi au sirop

Baguette 🍷
Coulommiers
Compote

Mercredi

Melon 🍷

Bœuf 🍷 sauce paprika
Boulettes blé
pois chiches 🍷
sauce paprika

Purée 3 légumes

St Nectaire 🍷

Flan vanille nappé
caramel

Quatre quart
Fromage blanc nature
Fruit de saison 🍷

Jeudi

Rilette de sardine
au fromage frais

Rôti de porc 🍷
mayonnaise
Œufs durs 🍷
mayonnaise

Taboulé oriental
(semoule 🍷)

Fruit de saison 🍷

Baguette 🍷,
beurre, confiture
Yaourt nature
Verre de jus

Vendredi

Nuggets de poulet
Nuggets de blé

Petit pois au jus 🍷

Yaourt aromatisé 🍷

Fruit de saison 🍷

Viennoise 🍷 pépité
de chocolat
Verre de lait
Fruit de saison 🍷

LE REPAS

LE GOÛTER

🍷 🍷 🍷 🍷 Produits de saison

🌿 Menu végétarien

🐟 Bleu Blanc Coeur

🌊 Produit de la mer durable

🌱 SCIC Coopérative Bio Île-de-France

📍 Produit local

🍷 Appellation d'origine protégée

🍷 Label Rouge

🍷 Nouvelle recette

Cuisine
les 4 fourchettes
ARASSY • CHILLY-HAZARIN • EPINAY-SUR-ORGE

<http://cuisine-les4fourchettes.fr/>
@cuisineles4fourchettes

🍷 Indication géographique protégée

🍷 Issu de l'agriculture biologique

🍷 Bœuf, veau : né, élevé et abattu en France
Porc, volaille : élevé et abattu en France

Consulter l'information sur le restaurant pour toute
indication contraire et l'origine de l'agneau et du mouton.

Le fruit de saison, ainsi que les changements de menu seront
communiqués via les réseaux sociaux.

Menus proposés sous réserve de disponibilité des produits.
Les repas sont servis avec du pain local 🍷

• Menu •

| du 11 au 15 août 2025 |

Lundi



Concombre 🟡 sauce
fromage blanc et
menthe

Pané fromager

Purée de courgettes 🟡

*

Glace

Madeleine 🌿
Yaourt nature
Fruit de saison 🟡

Mardi

*

Cuisse de poulet 🌿
rôtie au jus
Filet de poisson 🌊
court bouillon

Pommes de terre
vapeur 🌿

Petits suisses aromatisés

Fruit de saison 🟡

Pain aux céréales 🌿 🌿
Tomme
Compote

Mercredi

Pastèque 🟡

Beignets de calamars
sauce aioli
Boulette blé pois
chiches 🌿 sauce aioli

Epinards 🟡 à la crème

Camembert

Compote de pommes

Marbré
Verre de lait
Fruit de saison 🟡

Jeudi

MENU MARROCAIN

Salade marocaine 🟡
(tomate, concombre,
vinaigrette au cumin)

Couscous
(boulette de bœuf)
(Bœuf et semoule 🌿)
Couscous (falafels)
(semoule 🌿)

Yaourt au miel

Fruit de saison 🟡

Pain au chocolat 🌿
Petits suisses aromatisés
Verre de jus

Vendredi

C'est férié !

LE REPAS

LE GOÛTER

- 🌿 Produits de saison
- 🌿 Menu végétarien
- 🌿 Appellation d'origine protégée
- 🌿 Bleu Blanc Coeur
- 🌿 Label Rouge
- 🌿 Produit de la mer durable
- 🌿 Nouvelle recette
- 🌿 SCIC Coopérative Bio Île-de-France
- 🌿 Produit local



<http://cuisine-les4fourchettes.fr/>
@cuisineles4fourchettes

- 🌿 Indication géographique protégée
 - 🌿 Issu de l'agriculture biologique
 - 🌿 Bœuf, veau : né, élevé et abattu en France
 - 🌿 Porc, volaille : élevé et abattu en France
- Consulter l'information sur le restaurant pour toute indication contraire et l'origine de l'agneau et du mouton.

Menus proposés sous réserve de disponibilité des produits.
Les repas sont servis avec du pain local 🌿

• Menu •

| du 18 au 22 août 2025 |

Lundi



Tomate 🍅 🌱
vinaigrette

Pizza bolognaise
végétale 🌱

Salade verte, vinaigrette

Crème fermière
à la vanille 🌱

Galettes bretonnes
pur beurre 🌱
Yaourt nature
Fruit de saison 🍎

Mardi

MENU
ANGLAIS

Salade verte et oignons
frits vinaigrette

Poisson 🐟 painé
sauce tartare
Tenders de blé
sauce tartare

Frites

Brownie

Baguette 🍞, barre
de chocolat
Verre de lait
Fruit de saison 🍌

Mercredi

Salade de pomme de
terre 🥔, vinaigrette

Steak hâché 🥩 sauce
cantadou poivre
Filet de poisson 🐟
sauce cantadou poivre

Haricots verts 🍅

Fruit de saison 🍌

Pain de campagne 🍞 🌱
Bûche de chèvre
Compote

Jeudi

Jambon blanc 🍖
mayonnaise
Œufs durs 🥚
mayonnaise

Coquillettes

Emmental 🧀

Fruit de saison 🍌

Gaufre
Fromage blanc nature
Verre de jus

Vendredi



Assiette de crudités,
vinaigrette 🍅

Omelette 🍳

Gratin de brocolis 🍅

Compote de pommes

Brioche 🍞 🌱, pâte
à tartiner
Verre de lait
Fruit de saison 🍌

LE REPAS

LE GOÛTER

🌱 Produits de saison

🌱 Menu végétarien

🍷 Bleu Blanc Coeur

🐟 Produit de la mer durable

🌱 SCIC Coopérative Bio Île-de-France

🌱 Produit local

🍷 Appellation d'origine protégée

🍷 Label Rouge

🌱 Nouvelle recette

Cuisine
les 4 fourchettes
MASSY • CHILLY-MAZARIN • EPINAY-SUR-ORGE

<http://cuisine-les4fourchettes.fr/>
@cuisineles4fourchettes

🍷 Indication géographique protégée

🌱 Issu de l'agriculture biologique

🍷 Boeuf, veau : né, élevé et abattu en France
Porc, volaille : élevé et abattu en France

Consulter l'information sur le restaurant pour toute
indication contraire et l'origine de l'agneau et du mouton.

Le fruit de saison, ainsi que les changements de menu seront
communiqués via les réseaux sociaux.

Menus proposés sous réserve de disponibilité des produits.
Les repas sont servis avec du pain local 🌱

• Menu •

| du 25 au 29 août 2025 |

LE REPAS

LE GOÛTER

Lundi



Concombre 🍌,
vinaigrette

Pâtes 🍷 sauce
crème d'épinards

*

Petits suisses
nature, sucre

Fruit de saison 🍌

Baguette 🍷,
beurre et miel
Verre de lait
Compote

Mardi

Salade César (poulet)
Salade César (œuf)

Tomme

Glace

Marbré
Yaourt nature
Fruit de saison 🍌

Mercredi

Saucisse de Toulouse
Kefta végétal

Lentilles 🍌

Bûche de chèvre

Fruit de saison 🍌

Petits beurres
Fromage blanc
aromatisé
Verre de jus

Jeudi

**MENU
MEXICAIN**

Dips de haricots
rouges et ses tortillas

Riz à la mexicaine
(riz 🍌, poulet, poivrons,
maïs, paprika)

Riz à la mexicaine
(riz 🍌, œufs brouillés,
poivrons, maïs, paprika)

Fromage blanc
nature, sucre

Ananas

Croissant 🍷 🍌
Verre de lait
Fruit de saison 🍌

Vendredi

Tomates 🍌 🍌
mozzarella, vinaigrette

Moules au curry

Frites

Purée de pommes 🍌 🍌

Pain 🍷 semi complet
Emmental
Fruit de saison 🍌

🍌 🍌 🍌 🍌 Produits de saison

🍌 Menu végétarien

🍌 Appellation d'origine protégée

🍌 Bleu Blanc Coeur

🍌 Label Rouge

🍌 Produit de la mer durable

🍌 Nouvelle recette

🍌 SCIC Coopérative Bio Île-de-France

🍌 Produit local

Cuisine
les 4 fourchettes
MASSY • CHILLY-MAZARIN • EPINAY-SUR-ORGE

<http://cuisine-les4fourchettes.fr/>
@cuisineles4fourchettes

🍌 Indication géographique protégée

🍌 Issu de l'agriculture biologique

🍌 Boeuf, veau : né, élevé et abattu en France

🍌 Porc, volaille : élevé et abattu en France

Consulter l'information sur le restaurant pour toute indication contraire et l'origine de l'agneau et du mouton.

Menus proposés sous réserve de disponibilité des produits.
Les repas sont servis avec du pain local 🍌